

Rolf Neumann, Trier – Reichertsberg:
Einführung in den Hallenorientierungslauf I

Schulung der Ausdauer

Mattenorientierungslauf

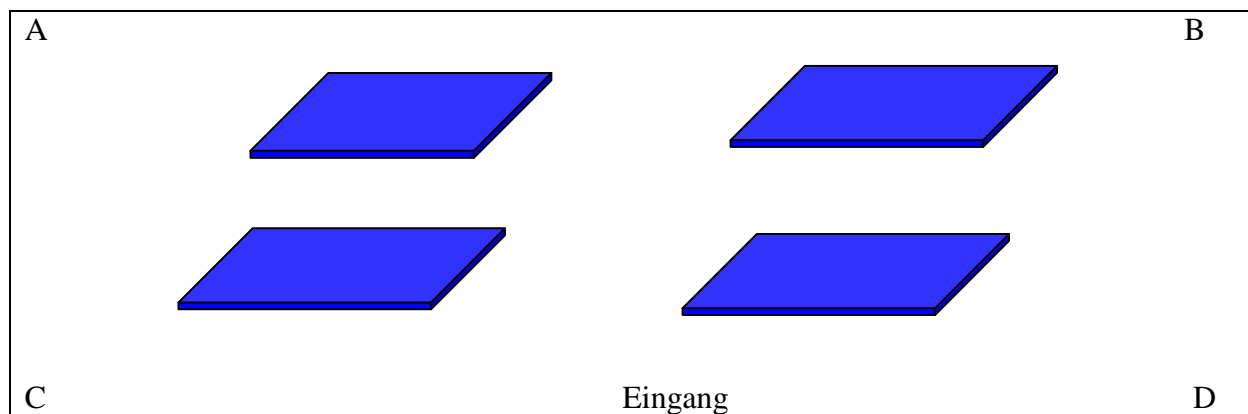
Gerätebedarf

- 4 Matten
- zusätzlich:
Laufkarten Gruppen 1-4

Zum Einstieg treffen sich Schüler und Lehrer im Sitzkreis in der Hallenmitte. Durch eine motivierte Rahmenerzählung (hier: 4 Geheimkarten mit Markierungen auf Turnmatten) sollen die Schüler auf das Ziel der Unterrichtsstunde gelenkt und ein Spannungsbogen aufgebaut werden.

In der anschließenden Erwärmungsphase laufen die Kinder kreuz und quer nach dem Rhythmus der Musik durch die Halle. Durch Hinweise durch den Lehrer und/oder der Kinder sollen verschiedene Laufaufgaben bewältigt werden.

Zu Beginn der Hauptphase treffen sich Lehrer und Schüler im Mittelkreis. Jeweils vier Kinder aus der Gruppe erhalten unterschiedlich farbige Leibchen (blau, rot, gelb, dunkelblau). Danach stellt der Lehrer auf einer transportablen Tafel einen Hallenplan vor.



Die Schüler orientieren sich im Raum, indem sie zunächst vom Eingang ausgehend alle Matten auf der Tafel entsprechend zuordnen. In einem zweiten Schritt setzt sich ein Schüler auf eine x-beliebige Matte. Andere Schüler ordnen die entsprechende Matte auf der Tafel zu. Dies geschieht noch ein weiteres Mal. Im dritten Schritt zeigt der Lehrer auf eine Matte an der Tafel. Eine Schülerin/Schüler setzt sich auf die entsprechende Matte. Auch hier wird ein zweites Beispiel zur Festigung vorgenommen.

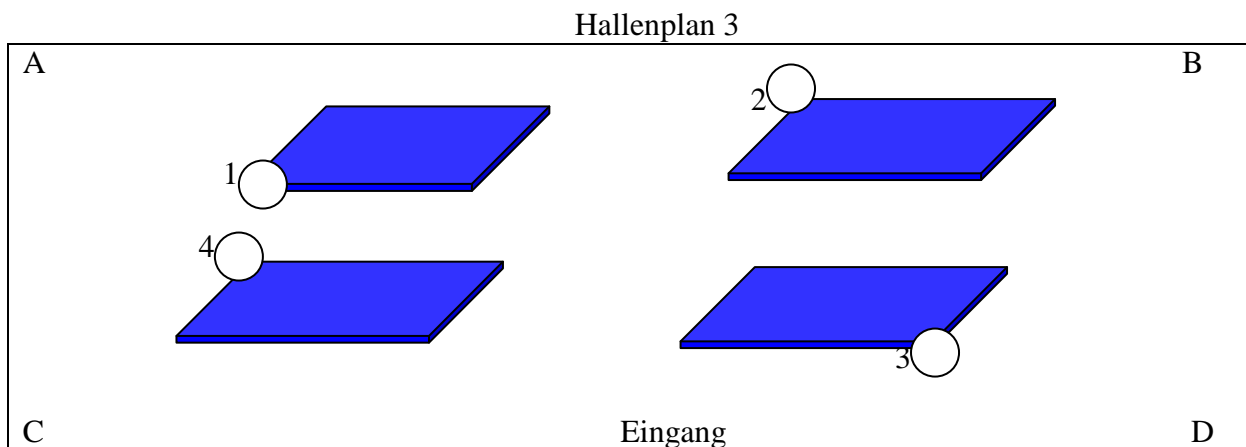
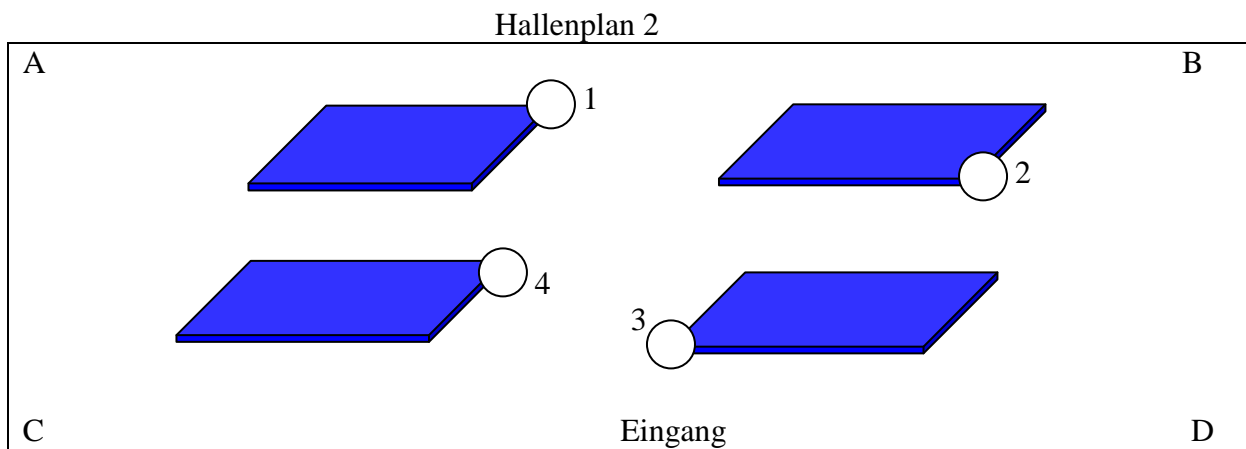
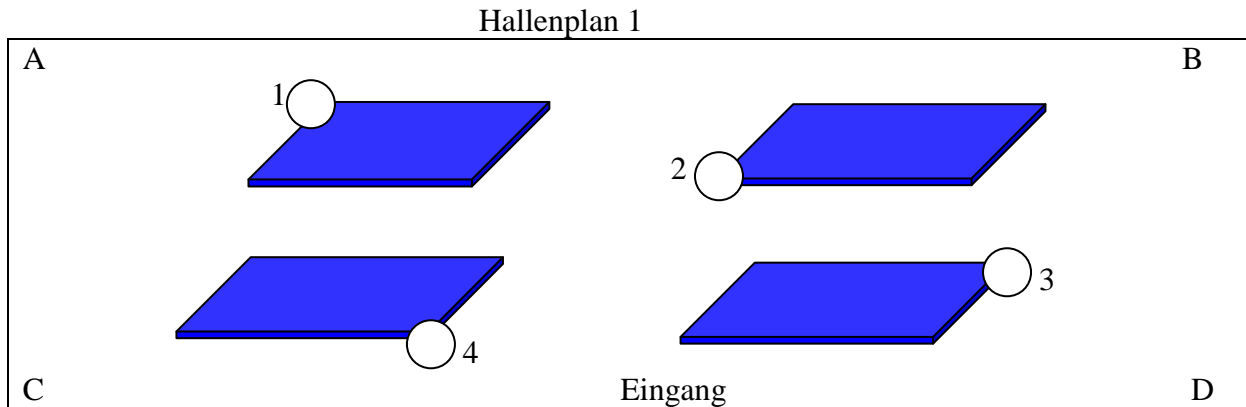
Nun erhalten die Schüler die Aufgabe bestimmte Punkte auf einer Matte anzuzeigen. Dabei kreist der Lehrer eine beliebige Ecke einer Matte an der Tafel an



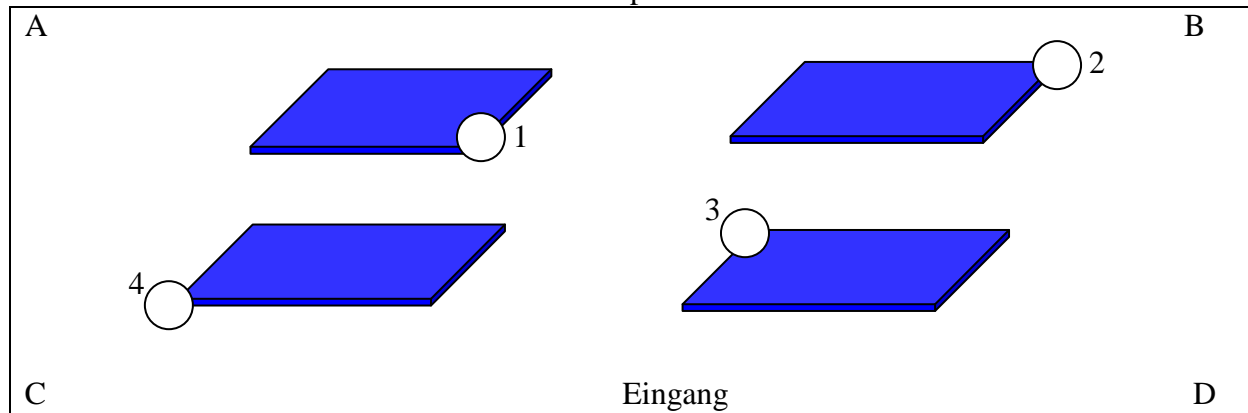
die die Kinder an der entsprechenden Matte anzeigen sollen. Dieser Vorgang wird sooft wiederholt, bis die meisten Kinder in der Lage sind, die Kreise richtig zuzuordnen (in der Regel nach zwei bis drei Durchgängen).

Im nächsten Schritt erhalten alle Gruppen Hallenpläne mit unterschiedlich markierte Bereiche:

- A - Gruppe rot – Hallenplan 1
- B - Gruppe blau – Hallenplan 2
- C - Gruppe gelb – Hallenplan 3
- D - Gruppe dunkelblau – Hallenplan 4



Hallenplan 4



Die Gruppen begeben sich in Ecken die A, B, C und D und besprechen ihren entsprechenden Hallenplan. Danach läuft z.B. Schüler rot 1 zur Position 1, notiert die entsprechende Zahl unterhalb der entsprechenden Ecke, läuft zurück zu seiner Gruppe, übergibt Schüler 2 den Hallenplan, der die entsprechende Zahl notiert, usw. bis der Schüler 4 mit notierter Zahl zurückkommt. Gemeinsam werden nun alle notierten Zahlen addiert und das Ergebnis dem Lehrer mitgeteilt.

Alle Gruppen laufen zur gleichen Zeit. Es ist also wichtig, dass die Kinder gegenseitig Rücksicht auf ihre Klassenkameraden nehmen.

Danach erhält die Gruppe rot den Hallenplan 2 usw.

Haben alle Gruppen die Hallenpläne 1-4 durchlaufen, treffen sich die Schüler und der Lehrer in der Hallenmitte zur Abschlussbesprechung.

Einführung in den Hallenorientierungslauf II

Schulung der Ausdauer

Geräteorientierungslauf

Gerätebedarf:

4 kleine Kästen

4 Matten

2 Längsbänke

Zu Beginn der Unterrichtsstunde wiederholt der Lehrer gemeinsam mit den Schülern die Inhalte der Stunde zum Mattenorientierungslauf. Dabei erhalten die Kinder eine neue Skizze eines Hallenplans, den der Lehrer dynamisch an der Hallentafel mit den Schülern erarbeitet. Der Lehrer heftet ein Gerätebild an die Tafel mit der Aufforderung an die Kinder, dieses Gerät an die gezeigte Position in der Halle aufzubauen. Während einige Kinder dieses Gerät aufbauen, heftet der Lehrer ein neues Gerätebild auf usw. Ist der gesamte Hallenplan aufgebaut wird mit der Aufwärmphase begonnen.

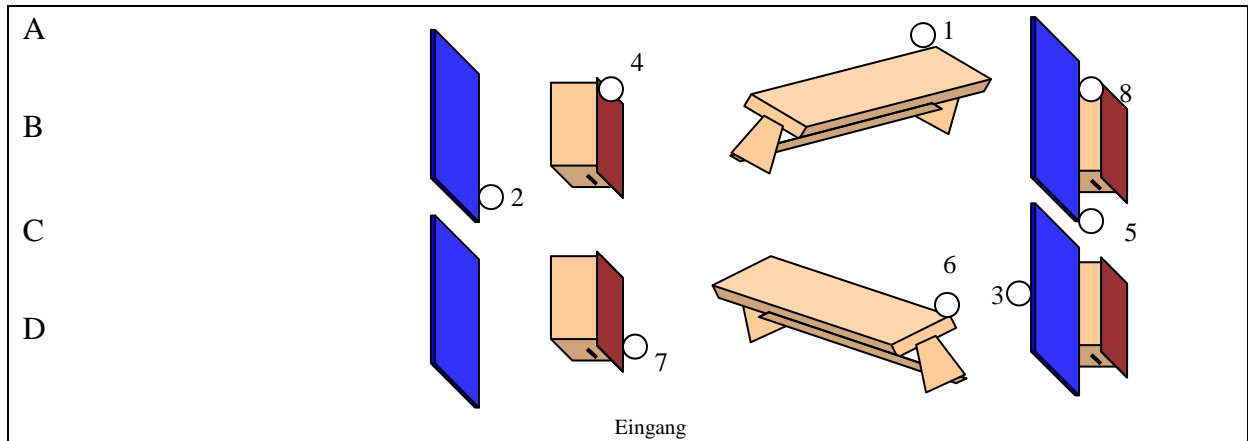
Die Schüler laufen frei durch die Halle. Zwei Schüler erhalten einen Softball, mit dem sie ihre Klassenkameraden abwerfen sollen. Abgeworfene Schüler stellen sich grätschend im Raum auf. Krabbelt ein Schüler durch die gegrätschten Beine eines abgeworfenen Schülers, ist dieser wieder frei! Nach einer bestimmten Zeit wechseln die Fänger, indem die alten Fänger neue auswählen.

Zu Beginn der Hauptphase werden exemplarisch zwei markierte Punkte auf dem Hallenplan an der Tafel gemeinsam erläutert.

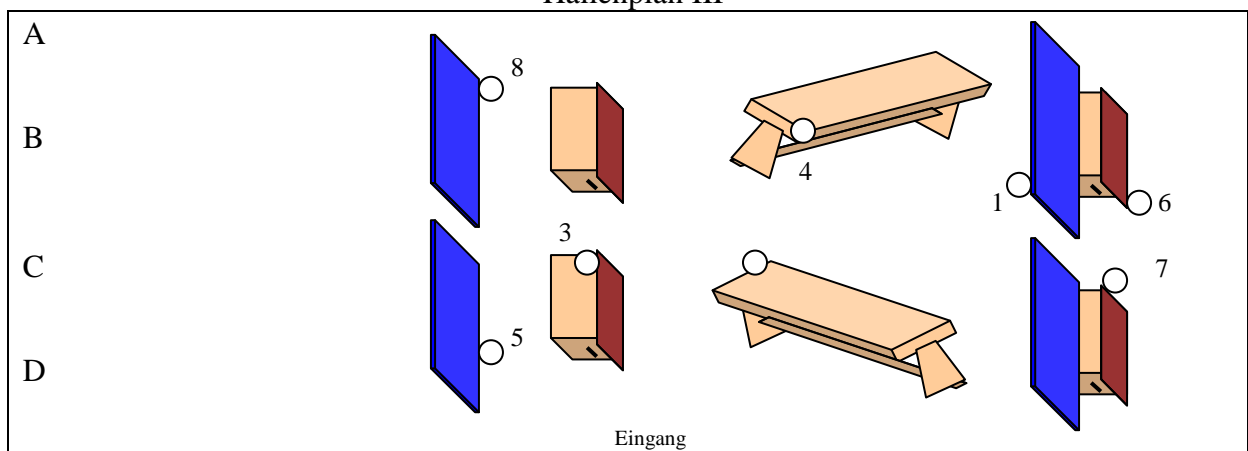
Hallenplan I

Das Diagramm zeigt einen Hallenplan I, der in einem rechteckigen Rahmen dargestellt ist. Die vertikale Achse ist mit den Buchstaben A, B, C und D beschriftet. Die horizontale Achse ist mit 'Eingang' beschriftet. In der Mitte des Plans sind zwei Längsbänke (1 und 5) und vier kleine Kästen (2, 3, 4 und 7) positioniert. Die Kästen sind in zwei Paaren (2/3 und 4/7) symmetrisch zum Eingang angeordnet. Die Bänke sind ebenfalls symmetrisch zum Eingang angeordnet. Die Positionen sind durch kleine Kreise mit den Nummern 1 bis 8 markiert. Die Bänke sind orange und haben eine weiße Kugel in der Mitte. Die Kästen sind orange und haben eine weiße Kugel an der Spitze. Die Matten sind blau und rechteckig.

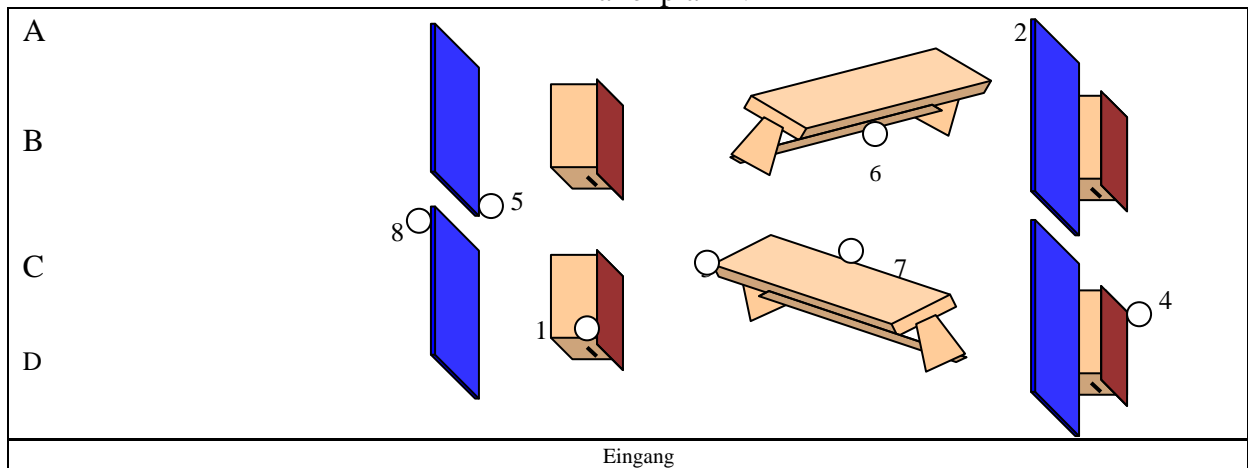
Hallenplan II



Hallenplan III



Hallenplan IV



Danach werden die Kinder in gleich große Gruppen aufgeteilt, in dem jeder Schüler einer Gruppe gleich farbige Leibchen erhalten.

- A - Gruppe rot erhält den Hallenplan I
- B - Gruppe gelb erhält den Hallenplan II
- C - Gruppe blau erhält den Hallenplan III
- D - Gruppe dunkelblau erhält den Hallenplan IV

Die Gruppen begeben sich zu den Startpunkten und besprechen zunächst innerhalb ihrer Gruppe ihren Hallenplan.

Nach einem Startzeichen startet Schüler 1 aus jeder Gruppe und schreibt den Buchstaben von Position 1 in ihren jeweiligen Hallenplan. Dann startet Schüler 2 zur Position 2 usw. bis der Buchstabe der Position 8 gefunden wurde.

Sind alle 4 Gruppen fertig, treffen sich Lehrer und Schüler in der Hallenmitte. Die Schüler teilen im Gruppengespräch ihre Erfahrungen aus ihrer Gruppenarbeit mit.

Diese Phase war besonders wichtig, da sich herauskristallisierte, dass das Lesen des Hallenplans einige Schüler zunächst – trotz Einführungsphase – überforderte. Die meisten Gruppen halfen sich damit, dass die Schüler den ersten Posten anliefen, die den Plan lesen konnten. Während ein Schüler den Posten anlief, halfen die anderen Mitschüler dem nächsten Läufer beim Aufsuchen des nächsten Postens.

Nach der Besprechung und den Tipps im Plenum war es für alle Gruppen kaum noch ein Problem die nächsten Hallenpläne zu „lesen“ und zu bearbeiten.

Folgende didaktisch-methodische Leitvorstellungen werden in den Stunden berücksichtigt:

Offenheit und Zielorientierung:

Durch das verbale Auseinandersetzen mit dem Hallenplan und der Orientierung auf der abstrakten Ebene (Hallenplan an Tafel und Paper) sowie der konkreten Ebene (Orientierung am konkreten Material) werden die Kinder in die Lage gesetzt, ihr sportliches Handeln zu diskutieren und zu erproben.

Prozess- und Ergebnisorientierung:

Die Kinder erfahren, dass das Ausdauertraining keine langweilige „Angelegenheit“ darstellt. Durch die körperliche Anstrengung sowie dem gemeinsamen Lösen von Bewegungsaufgaben erfahren die Kinder Freude an der Bewegung und am gemeinsamen Sporttreiben.

Erfahrungs- und Handlungsorientierung:

Die spielerische Form des Ausdauertrainings schafft Motivation bei den Kindern. Durch die hohe Bewegungsintensität lernen die Kinder die Idee des Orientierungslaufens nachhaltig und erfahren durch die veränderten Anwendungssituationen in den unterschiedlichen Hallenplänen einen schnellen Lernzuwachs.

Soziales Lernen:

Durch das Kommunizieren und das gemeinsame Üben in der Kleingruppe erfahren die Kinder das freudvolle Miteinander beim Lernen. Durch diese Form des Mannschaftsspiels, bei dem alle Kinder mit ihren unterschiedlichen Leistungsvoraussetzungen gemeinsam ein neues

Thema erarbeiten, lernen sie schnell die Leistungen jedes einzelnen zu respektieren. Es ist hierbei durchaus möglich, das weniger ausdauerbegabte Kinder durchaus auf grund ihrer schnellen Ausfassunggabe beim Lesen des Hallenplanes als Gruppenmitglied eine sehr hohe Akzeptanz.